

ライフスタイル論を基調としたアドラー心理学の理論構成

角野雅芳(茨城)

要旨:

ABSTRACT

The theoretical structure of the Adlerian Psychology based on the Life Style theory

Masayoshi Sumino

I proposed the theoretical structure of the Adlerian Psychology based on the Life Style theory of Dr. Harold H. Mosak. I considered at first the reasons to clarify the differences among the basic assumptions, the therapeutic techniques on the Life Style theory and the thought of social interest on the Adlerian Psychology although they are indispensable and compatible with each other. After explaining those technical terms including the theory of the subjectivity and the cognition, I pointed out that the three basic assumptions of holism, teleology and interpersonal theory correspond to the three basic convictions of the self-concept, the self-ideal and the Weltbild respectively because of the close relationships among the theory, the technique and the thought. Though the correspondence to these three basic convictions, the contents of social interest can be understood as the three elements of the democratic personality, the social interest, and the equal relationship. It is concluded that the thought of social interest is orienting the democratic Life Style in this analysis. The seven patterns of misunderstandings in the theory of the Adlerian Psychology are explained. Finally I expressed my opinion about the methods to get out of its misuses.

キーワード:

その人は、ひとりの別な人間となったのであり、その認識をおそらく決して放棄することはないであろう。

(A. アドラー)

1. はじめに

アドラー心理学は、理論、技法、思想、すなわち4つの基本前提(=全体論、目的論、対人関係論、認知論)などの基本理論^{1,2)}、ライフスタイル論などに基づく治療技法や課題の分離などの育児に関する技法、共同体感覚論や民主主義などの思想の3つの部分からなるシステム³⁾であ

ると考えられる。基本理論によって、我々は人間の行動全体を一貫して論理的に理解、予測、変更できる。技法論によって、我々は個人のライフスタイルを理解したり、自分の課題を意識し他者と協同して、効果的な問題解決を行うことができる。思想的な部分は時代や文化によって変わりうるものであるが、アドラーは個人を他者と結びつけ共同体に有益な方向に勇気づける実践的なものが望ましいと考え、ドライカース（R. Dreikurs）は民主的で対等な権利を有する対人関係を重視した。

アドラー心理学の理論、技術、思想という3つの部分は、お互いに独立であるが、必要不可欠かつ無矛盾であるために、相互に密接な関連を持っている。従って、アドラー心理学全体の理解を深める上で、これらを、明確に区別しながらも、関連づけて理解するのは有効であると思われる。逆にこれらが相互に密接な関連を有していることから、理論、技術、思想の基本的形式が規定され、それらに対応づけて理解できると考えられる。

この小論では、アドラー心理学の理論、技術、思想として、基本理論、ハロルド・モサク（Harold H. Mosak）のライフスタイル論、共同体感覚論を取り上げ、これらの間の同様な構造による対応関係について考察する。このような対応関係は、理論、技法、思想が密接な関連を有することによるものである。本論が、アドラー心理学全体を有機的に理解する上で参考になれば幸いである

2. アドラー心理学の理論、技法、思想について

2-1. アドラー心理学の理論、技法、思想を明確に区別する理由

アドラー心理学では、その理論、技法、思想は密接に関連しているが、それらを明確に区別している。その利点としては、以下の4つが考えられる

(1) アドラー心理学の理論を科学的に論じられる

一般に思想は価値判断を含むのに対し、科学的な理論はあからさまに価値判断を含まない。よって理論から思想は導出できないので、理論と思想は一応独立なものと考えられる。理論の中に価値を含む思想を入れなかったことによって、アドラー心理学の理論を科学的に論じることができる。その逆の場合もある。アドラー心理学という創造性や実存主義というのは一見思想のように見えるが、そこから個人の主体性という理論的な原理が明確に区別されてきている⁴⁾。

また思想や技法は時代や環境や文化によって変わるが、理論は基本的に変わらない。だから理論を思想や技法から区別しておいた方が、アドラー心理学の理論的内容が明確になるし、時代を超えて理論の本質が失われ難いという利点がある。

(2) アドラー心理学を教授、学習するのに便利である

学習者がアドラー心理学を誤って理解している場合、指導者が、その誤解が理論、技法、思想のどの部分にあるのかを明確にすることは、学習者にとって大きな助けになる。あるいはアドラー心理学と称する出版物が本当にアドラー心理学に基づいているかどうかを見極める場合にも、理論上の批判と技法上の批判と思想上の批判を区別して議論することは、無用な混乱を避け建設的な議論を行うのに有効であると思われる。特に理論的にアドラー心理学に基づいているかどうかを判断することは可能であると思われる。

(3) その国の文化や時代にあったアドラー心理学を供給できる

思想を理論と技法から明確に区別することによって、アドラー心理学は、その理論的な本質を

失わずに、その国の文化や時代に適した思想を柔軟に採用できる。つまりその国の文化や時代にあったアドラー心理学を供給できる利点がある。例えば、日本では親と幼児と一緒に寝る文化があるが米国にはない。このような文化の違いがあっても、双方にアドラー心理学に基づく育児が可能であると考えられる。

しかし、裏を返せば、アドラー心理学はその時代や文化で支配的な思想に悪用されるリスクを常に引き受けざるを得ない。例えば、民主主義的な価値の代わりに、「他者との競争に勝つ」といった資本主義的な価値のためにアドラー心理学の理論や技法を使うことは可能であると思われる。最終的に思想の是非は「果たしてそういった思想に基づく社会が暮らしやすいかどうか」によって個人が判断せざるを得ないと思われる。

(4) 多様な価値観を有する人々がアドラー心理学を役立てられる

アドラー心理学は理論的に「人間やその文化的産物である学問は価値観を持たざるを得ない」ことを認めている。アドラー心理学は、理論、技法、思想を明確に区別することで、自らの価値観を明確にしている。その目的は、異なる価値観の人々を排除するためではなく、より多くの人にアドラー心理学の成果を役立ててもらうためである。人々の価値観が多様多様になった現代社会において、その意義は大きい。

アドラー心理学は価値観を明確にしているため、例えば、クライアントはアドラー心理学のカウンセリングを見学して、カウンセリングを受けるかどうかを決めることができる。あるいは、そのため、カウンセラーはクライアントに自分の個人的な価値観を押しつけないようにできる。心理学が価値観に対して意識的でない場合は、カウンセラーはクライアントに自分の個人的な価値観を押しつけてしまう結果になりやすく、多くの場合治療的であるとはいえない。アドラー心理学の価値観は、民主的な社会において多くの人が受け入れることができるものである。比較的容易にカウンセラーとクライアントが治療目標を一致させることができる。アドラー心理学のカウンセリングは、治療目標が一致すれば、クライアントが有している宗教、思想、信条に関わらず効果があると思われる。

2-2. アドラー心理学の理論、技法、思想の関係

アドラー心理学では、その理論、技法、思想は明確に区別されているが、それらは密接に関連しており、相互に必要不可欠かつ無矛盾になっている。

(1) アドラー心理学の理論、技法、思想は相互に必要不可欠である

アドラー心理学の理論、技術、思想は、相互に必要不可欠である。なぜならば、技法がなければ思想の価値は実現できないし、理論がなければ技法は一貫性を欠き効果的でなくなるし、思想がなければ理論に意味がなくなるからである。

(2) アドラー心理学の理論、技法、思想は相互に無矛盾である

アドラー心理学の技法はその理論や思想に則したものである。例えば、「不適切な行動」をしている子どもに対してアドラー心理学がとる典型的なアプローチは以下のようなものである。まず思想から、「不適切な行動とは共同体に破壊的である行動である」ことが分かる。従って「子どもの行動が本当に不適切なのかどうか」を家族に与える影響から検討しなければならない。次に理論から、「子どもの不適切な行動にはその場にいる親との関係において目的がある」ことが分かる。そこで、親は子どもの不適切な行動の目的を知ることを考える。そのためには、子ども

にどんな行動が正しいかを教えるよりも、話し合っただけで子どもの考えをじっくり聞き出すことの方が重要であることが分かる。親は冷静になってそのときの自分の感情を思い出さなければならぬ。その結果、例えば、子どもが親の注目を引くという目的で不適切な行動していることが分かれば、親が子どもの適切な行動に注目する技法が有効であることが分かる。

長期的な展望をもって、責任と勇気づけで子どもを育てる技法はアドラー心理学の理論や思想に矛盾しないので、これはアドラー心理学の技法である。アドラー心理学の子育てでは、親は、子どもとよく話し合い、自分の課題を意識し、自分の行動を変えることを考える。

短期的な効果だけを期待して罰や賞で子育てをする技法はアドラー心理学の理論や思想に矛盾するので、これはアドラー心理学の技法ではない。罰や賞による子育てには、その背後に理論と呼べるような一貫した考えが見い出せないが、強いて言えば、それは刺激と反応による習慣形成といった運命論的、客観論的、原因論的な考え方に基づいていると思われる。それらは、子どもの主体性や子どもから見た主観的な世界や子どもの行動の目的を扱うアドラー心理学の理論と矛盾する。

罰や賞による子育てでは、子どもは責任ある行動が学べない、失敗を過度に恐れるようになる、自分の利害ばかり考えて他者の利害に無関心になる、絶えず親の支配下におかれ自立できない。これらは、後で論じる勇気と責任感のある健康な人、他者に貢献する人、対等な対人関係を持つ人を育てるというアドラー心理学の思想に矛盾する。

3. 本論のアドラー心理学の理論構成

3-1. 基本構成

アドラー心理学は「個人」を基礎とする社会的な心理学である。アドラー心理学の目的は、一貫した人間観に基づいて、個人に特有な行動様式を見い出し、それを体系的に記述する方法を提供し、対人的な問題解決や健康かつ幸福な人生と社会の実現への指針を与えることであると考えられる。その4つの基本前提は個人や個人の行動様式を記述する基礎となる考え方を与え、ライフスタイル論は個人に特有な行動を体系的に記述する方法を提供し、共同体感覚論は健康かつ幸福な人生と社会への指針を与える。これらは、個人が人生の諸課題に取り組み、他者と協同して問題解決することを勇気づけるためのものである。

本論では、ライフスタイル論として広く受け入れられているモザックのライフスタイル形式を主に採用する。従って、本論では、アドラー心理学の理論、技法、思想として、基本理論、モザックのライフスタイル論、共同体感覚論を取り上げる。図1に本論のアドラー心理学の理論体系を示す。

3-2. 基本理論

近年、野田は、「個人の主体性」（ここでは仮に主体論と呼ぶことにする）をアドラー心理学の諸原理を統一的に説明する根本原理と見なすことを提案している4)。従来、個人の主体性という考え方は、創造性、自己決定性、実存主義などという言い方でアドラー心理学の基本的立場のひとつとして、他の基本的立場と並列して考えられてきた。野田は、この考え方を生物学的な基本原理として再評価し、アドラー心理学のすべての基本前提は生体システムとしての個人の主体性という公理から導出できることを示した。従って、基本原理である主体論とそれに立脚する4つの基本前提がアドラー心理学の基本理論であると考えられることができる。

共同体感覚論（思想）		
健康な人格	他者への貢献	対等な関係
ライフスタイル論（技法論）		
自己概念	自己理想	世界像
3つの基本前提（理論）		
全体論	目的論	対人関係論
認知論		
主体論		

図1 本論のアドラー心理学の理論体系

（1）生命体システムとしての個人

「すべての部分が共通の目的のために協力するような統一された全体」と定義された「個人」はシステム論的かつ生物学的な概念であり、「生命体」という言葉に置き換えることもできる。つまり、「個人」は、いわゆる意志のある精神的な存在ではなく、筋肉や内臓といった身体的諸器官や思考や感情といった精神的諸器官からなる動的な生体システム全体に仮につけられた名称である。従って、システムという言葉の意味から、「生体システムの部分である筋肉や内臓あるいは思考や感情がシステム全体である個人を動かす」といった立場をとらない。アドラー心理学では、個人を統括し主宰するものとしての心理的な自己や自我は、思考や感情ほど使用目的が明確な概念ではないので扱わない。

（2）主体論

「個人という生命体全体が、部分である精神的、身体的諸器官を使用する」と考える立場を「個人の主体性」と呼ぶ。これは、創造性などの人間と動物の違いを前提とした人間主義的な概念ではなく、むしろ生物学的な概念である。個人を、人間に限らず、生体システムとして広く定義すれば、すべての基本前提は生物学的な原理として捉え直すことができる。この視点に立てば、アドラー心理学のすべての基本前提を導くことができる。

例えば、「個人が目的に向かって動く」を生物の運動という視点でとらえれば、それは「生体システムが自己一貫性保持の方向に動く」というよく知られた現象の比喩的表現であると理解できる。それは、例えば、人間の「喉が乾けば水を飲む、寒ければ服を着る」といった運動は、血液循環や体温調節といった自己一貫性保持の方向になされている、ということの意味している。その場合の「目的」とは「生体が、自己一貫性保持のために、自己と環境を変化させるときの方向性」のことである。個人がこのような動的な生体システムであると認める限り、運動の方向性は常に存在するので、生物学的な目的論が導かれる。また人間の場合、環境とは主に対人環境である。よって「対人環境を変化させる方向性」とは、いわば「自己と他者を支配し操作する方向性」であり、対人関係論が導かれる。このようにして個人の主体性という概念を認める限り、これらの基本前提はその論理的帰結になるので、いくつかの基本前提の内の一つだけを否定することはできない。またこれらの基本前提は相互に無矛盾であることが証明されたことになる。

野田によると、主体論と4つの基本前提は、人間に限らず生物一般に適用可能な原理と見なすことができる。生体の認知には感覚能力による認知があり、人間にはさらに言語能力による認知がある。個人の主体性は、感覚器官や精神器官といった認知器官に限らず、生体のあらゆる器官の運動に関して成り立っている。つまり、個人の主体性は認知を含まない骨の成長や遺伝子の制御といった非認知的プロセスにまでも及ぶと考えられる。

(3) 認知論

認知論は「我々は、我々が与えた主観的な意味づけを通して、何らかの形で解釈された現実を体験する」という立場である。この「我々が与えた」という部分が主体論に立脚しているところである。あらゆる場合に個人は個人が与えた意味づけに基づいて行動を選択しているので、個人に行動の全責任が生じる厳しさがある。一方で、我々の力の及ばない客観的な原因によってすべてが決まっているとは考えないので、我々の決断でよりよい意味を選び直せるところにアドラー心理学の楽観性や救済力がある。

上で述べた「意味づけ」という言葉は、「精神の法則」、「認知の構図」、「ものの見方」、「関心」、「世界」、「先入観」、「認知バイアス」という言葉に置き換えることもできる。しかしながら、私にとって最も分かりやすいのは、「意味づけとは物事の良し悪しのことである」という定義である。

主体論によれば、物事の良し悪しは予め客観的に決まっているものではなくて、我々が主観的に良し悪しを決めているのである。実は、我々は「これは良い」あるいは「これは悪い」という決断が先にある、後からその理由や解決の方法を捜していると考えられる。例えば、「お父さんは家で人使いが荒い」という現実を、「これは悪い」と受け取ることに決めれば「だから注意して止めてもらおう」となるだろう。しかし、この現実を「実はくつろいでいる証拠だ」などと好意的に受け取れば、「お父さんが幸せで嬉しい」と感じるかも知れない。主体論や認知論を知れば、そういった選択肢もあり得ることに気がつくし、それに気がつけば選ぶ自由が得られる。人間には共同体に建設的な選択をする自由が常にあるので、幸福な人生が可能となると思われる。アドラーは、意味は他者や共同体と共有されてはじめて意味を持つことを重視した。

上で述べた「解釈された現実」とは、通常、認知された主観世界そのものを言うのではなくて、価値判断を含むような認知の仕方やその構造を言う。つまり、それは、目の前の机や椅子といった認知された主観世界そのものではなく、「あの時あの人が私から目をそらせたのは、私を嫌っているからだ」といった認知の仕方や「他者は私を嫌っている」という一般的な認知構造をいう。

しかし認知論の対象を生物一般に拡大する場合は、ある生物の認知された主観世界そのものは、人間とは異なるので、認知論の対象になると思われる。それは、例えば、人間にとっての椅子が飼い犬にとっては寝床と認知されているような場合であろうか。

一般に個体が感覚能力を使用して目的を持った運動をする以上、個体はそれに特有の意味づけを行っていると考えられる。その場合「意味」とは、言語的なものではなく、「個体の運動の目的に則していること」と捉えられる。このような捉え方は、人間の身体的記憶現象や非言語的な精神活動などに適用でき、個人の統一的全体を見出す材料となる。

人間の認知論では、通常「意味」とは言語的なものである。目的や目標は基本的に言語化可能であるが、実際に言語化されているとは限らない。言語化されていない目標は、意識されていないので、操作できないが、何らかの契機により、言語化されれば、意識的になり、操作可能になると考えられる。

アドラーは、行動の背後にある相手の「精神の法則」を見い出すために、「推量」という方法で一旦仮説的な「先入観」を故意に作り上げ、その上でその妥当性を検討してゆく手続きを取り、治療上多くの成功を収めた⁵⁾。彼は、あらゆる理論は、つまるところ、「意味づけ」の体系であり、その正当性は、客観的絶対的科学性ではなく、主観的相対的実用性にあると考えた。

(4) 本論の基本理論の構成

本論では、基本的に上記の考えを受け入れるが、簡単のため、基本理論を適用する対象を生物一般から人間に限定する。また本論では、便宜上、全体論、目的論、対人関係論を3つの基本前

提と呼ぶことにする。3つの基本前提は、本来認知論と同格であり、人間においても、感覚能力による認知領域においても成立している。しかし本論では、人間における主要な認知は言語能力による認知であるとして、3つの基本前提を言語能力による認知に基づく部分に限って議論する。結局、本論では、基本理論は主体論、認知論、3つの基本前提からなると考えることができる。

(5) 3つの基本前提

3つの基本前提は個人および個人の運動に関する基本原理である。個人概念については既に述べた。個人の運動とは、個人の身体および身体的諸器官や精神的諸器官の運動や機能のことである。3つの基本前提において、全体論は個人の定義であり、目的論は「個人の行動には常に目的がある」ということであり、対人関係論は「その目的は対人関係上の目的である」というものである。3つの基本前提は、個人を個体とすれば、人間に限らず生物一般にも当てはまる、相互に不可分かつ対等な根本原理である。

全体論により統一体としての個人の存在が保証されているから、目標追求が可能になる。また、目的論により統一した目標追求が可能であるから、統一体としての個人の存在を信じていることができる。個人の行動は、個人の目標と周囲の環境である対人関係の課題によって具体的に決定する。目的論と対人関係論は、個人の運動の仕方を見いだすために用いられる相補的な原理である。そういう意味でこれらは、相互に不可欠かつ対等な原理であると考えられる。

3-3. ライフスタイル論

ライフスタイルには、人生の諸問題についての意見という静的側面と人生の法則という動的側面とがある。モサックはアドラーの定義したライフスタイルを動的な含みを有する静的な認知構造として再定義した。本論では、主にライフスタイルの静的側面について議論するが、動的側面がより本質的であることを忘れてはならない。

(1) モサック形式のライフスタイル診断

アドラー自身は、「ライフスタイルとは、自分自身と人生の諸問題についての意見、あるいは自分がいつもしっかりと守っている運動の法則である」と定義している(6)。そこで、「アドラーのいう人生の諸問題とは現状と理想の乖離であり、運動の法則とは現状から理想への運動の法則であり、意見とは信念である」と解釈すれば、完全に同じ内容ではないが、「ライフスタイルとは、自己と世界に対する現状と理想についての信念体系である」と一元的かつ静的に言い表すことができる。現代アドラー心理学で採用されているこの定義は、ライフスタイルを動的な含みを有する静的な認知構造として再定義したものである。

モサックは、「ライフスタイルとは、個人の信念体系の全体である」と捉え直し、便宜的に、ライフスタイルの骨格となる基本的信念を自己概念、自己理想、世界像の3つの部分に分けた。もちろん、これは、単なる静的な信念体系ではなく、現状から理想への運動という目的論的かつ動的意味合いが含まれた信念体系である。彼のおかげでライフスタイル診断の形式が統一され、適切な指導者について学ぶことで多くの人が「ライフスタイル診断」をできるようになった。

(2) モサック形式のライフスタイル診断の限界

もちろんこの方法も万能ではない。モサック形式のライフスタイルは、言語的なものなので、診断以前には言語化されていないので存在していない。しかし(アドラーの言う)ライフスタイルは診断以前にも当然存在しているものである。従って、モサック形式のライフスタイルではライフスタイルの存在の恒常性、連続性が保証されない。両者を混同すれば、モサック形式のライフ

フスタイルが診断以前にも存在しているように錯覚する。すなわち、あたかも「ライフスタイルが（モザック形式で）言語化されて存在している」ように受け取られるといった問題点が指摘されている 4)。他にもモザック形式にはロジャース心理学の用語が使用されていることや、モザック形式は日本語には馴染まないといった指摘もある。ライフスタイルは、モザック形式でまとめて分析しなくても、代替案を実行すれば変化するので、ライフスタイル診断は心理療法に必要不可欠なものではないという考え方もある。しかし提案する代替案を決めるのにライフスタイル分析は助けになる。

アドラー自身は「ライフスタイルを形として見るためには、いったんその運動を凍結する必要があるが、ライフスタイルは本当は運動なのであるということをいつでも心にとめておかななくてはならない」⁶⁾と述べている。アドラー心理学では、精神の内部構造を静的に分析するのではなく、個人の人生の運動の法則を発見することが主眼である。このことは、その人の一つ一つの行動が人生の流れ全体の中でどのような意味を担っているかを見いだすことを意味している⁷⁾。例えば「その人の言っていることではなく、やっていることに注目する」あるいは「その人の考え方や感じ方を変えるように助言するのではなく、具体的な行動を変えるように助言する」のもライフスタイルが人生の運動の法則であるという考え方に由来していると思われる。

3-4. 3つの基本前提とライフスタイルの3つの要素との対応関係

認知論に立脚する3つの基本前提である全体論、目的論、対人関係論はライフスタイルの3つの要素である自己概念、自己理想、世界像に対応しており、これらを背後から理論的に支えるものである。

(1) 全体論と自己概念

全体論は、「個人は常にすべての部分が共通の目的のために協力するような統一された全体である」、あるいは「個人は常に対立する部分に分割できない統一された全体である」と考える立場である。全体論では、言葉と行動、精神と身体、意識と無意識など是对立しているのではなく分業・協力しており、矛盾や葛藤はないと考える。自己概念は、自分が現在どんなふうであるかについての評価である。具体的には、自分の身体的特徴や機能、性格特性、社会的地位や能力、特殊性などについての評価である。以上のことから分かるように、全体論は個人の存在に対する基本前提であり、全体論により統一体としての個人の存在が保証されている。自己概念は個人の認知的な概念である。従って、全体論は自己概念に対応していると考えられる。

(2) 目的論と自己理想

目的論は、「個人は常に、利用できるあらゆるものを使って、自ら設定した目的や目標に向かって積極的に行為している」と考える立場である。自己理想は、自分の理想的状態、すなわち自分はどうあるべきかについての信念である。例えば、自分は優秀でありたい、安楽でありたい、支配したい、好かれたいは典型的な自己理想である。個人が自己理想を有することが目的論により保証されている。従って、目的論は自己理想に対応していると考えられる。

(3) 対人関係論と世界像

対人関係論は、「個人は常に相互に影響し合う対人関係のシステムのなかで生きている」と考える立場である。対人関係論では、人間の行動はすべて対人関係的な問題解決を目的とした行動であり、行動の意味は対人関係に及ぼす影響によって評価できる 8)。人間の行動には、必ずその行動が向けられる特定の相手役がいて、その相手と相互に影響し合っている。従って、夫婦関係

や親子関係において、一方の行動が変われば、もう一方の行動も必ず変わると考える。

世界像とは自分を取り巻く世界は私に対してどのようなものであるかについての評価である。具体的には、この世間一般、運命、人生一般、人間一般、男女一般、親や治療者など重要な他者などの世界のあり方への評価である。世界のあり方はすなわち対人関係のあり方である。個人が世界像を有することが対人関係論により保証されている。従って、対人関係論は世界像に対応していると考えられる。

対人関係論は、仕事・交友・愛の3つの人生課題（ライフタスク）を扱うライフタスク論と密接に関わっており、対等な関係を築くことを通して、人間共同体に対する信頼感、貢献感、所属感を理想とする共同体感覚論につながっている。

3-5. ライフスタイル論と共同体感覚論

(1) 認知バイアスとしてのライフスタイル

個人の認知の仕方は、幼少期に形成されたライフスタイルを通して行われる。ライフスタイルは、目標を設定したり、判断基準を与えたり、問題を解決したりする機能があり、個人が安心して生きてゆくための助けになる。ところが我々はライフスタイルを使って自分の興味あるものだけを選択して認知するため、ライフスタイルは認知バイアスの体系でもある。しかもライフスタイルは一度形成されると安定で変わりにくい。一般にライフスタイルは身体的、言語的能力が不十分な幼児期に形成され固定されるので、極端な思い込みを含む場合が少なくない。そのため、その修正には、患者を勇気づける心理療法技術が必要になる。実際の診断や治療においては、患者と治療者の信頼・協力関係が重要である⁹⁾。

(2) アドラーの共同体感覚

アドラーは、不完全な諸器官がある子、甘やかされた子、無視された子を挙げ、その子たちは人生を非常に困難で苦痛に満ちたものと見なしやすいと述べている。彼らは、他者や他者の利益への関心、他者との協力、他者への愛情や感謝といった態度や感覚が欠けた人生の意味を形成しやすいので、大人の援助が必要であると述べている。本当はもっと広く定義しているが、そこから分かるアドラーの共同体感覚とは、他者への関心と協力と愛情の態度と感覚であると思われる。アドラーは、不完全な諸器官や甘やかしや無視といった状況が彼らの共同体感覚を奪うのではなく、彼らが自分たちの状況や人生に与える意味が共同体感覚を欠いているので、彼らは人生を非常に困難で苦痛に満ちたものと見なすのであると指摘している。

(3) ライフスタイル診断と共同体感覚

ライフスタイル診断では、治療者が患者との協力の下に、家族布置、早期回想、特殊診断質問、夢、心理テストなどを用いて、その基本的信念を分析する。それは「自分が基本的にOKであるかどうか」、「他者の役に立ちたいと願っているかどうか」、「他者を信頼し、他者と協力できるか」という視点で診断される。つまり、すこし古典的かもしれないが、ライフスタイル診断は共同体感覚の立場から行われるものである。そして治療目標はより民主的なライフスタイルを指向している。従って、ライフスタイル論は共同体感覚論と密接に関連していると考えられる。

心理療法では、患者が現在抱えている問題を意識しながら、患者の動き方の型を知り、どこかに解決の芽がないか、どの課題にどんな仕方で助言したらいいかを検討し、必要ならば患者が楽になるように、極端な思い込みに気づかせることを行う。治療では、完全な人間となって他者に優越することではなく、少々未熟な所があっても、その人の能力や持ち味を他者のために活かすことに重点がおかれる。

3-6. 共同体感覚論

従来、共同体感覚論は、「他者への貢献」¹⁰⁾、「協力関係・横の関係の形成」とか言われてきたが、内容がはっきり定義されていなかったと思われる。上記に「健康な人格（パーソナリティ）」を加えることで、ライフスタイル論との対応が成立し、民主的なライフスタイルを指向する思想¹¹⁾として共同体感覚論に明確な定義を与えることができる。

(1) ライフスタイル論と対応する共同体感覚論の3つの要素

ここでは、ライフスタイル論との対応から、共同体感覚論を「健康な人格」、「共同体への貢献」、「対等な対人関係」の3つの要素からなると見なす。そうすれば、それらは直ちに自己概念、自己理想、世界像の民主的なライフスタイルの理想像に対応させることができる。これは共同体感覚論を民主的なライフスタイルを指向する思想として捉えたことになる。

共同体感覚論の3つの要素の具体的内容は以下の通りである。「健康な人格」は、高い自己評価、世界への基本的信頼、集団への所属感、責任感、貢献感、勇気、誠実などの特徴を有している¹²⁾。「共同体への貢献」は共同体に建設的に参加し、他者に貢献してゆく積極的な姿勢を意味する。「対等な対人関係」は、尊敬、信頼、協力、共感、話し合い、平等、寛容、主張的などの特徴を有している¹³⁾。

(2) 点検項目としての理想像

この「理想像」という言葉使いは、若干の注意が必要である。アドラーは『人間知の心理学』の中で、「われわれは精神的発達の理想像に到達しようとする意図はまったく抱いてはいない。しかしこの視点を示すことだけでも、過ちを犯したり失敗したりした者にとってはしばしば、人生における大きな助けであることが分かるであろう。なぜならばその人は、自分が過ちを犯したとき、どういう方向で道を間違えたかということをはっきりとを感じるからである」と述べている¹⁴⁾。そこには「共同体感覚は到達すべき理想像ではなくて、失敗したときの点検項目である」という立場が述べられている。このことは「失敗しながらも絶えずアドレリアンを指向する」という立場と一致するものである。

(3) 「共同体感覚」の実体化・偶像化を防ぐには

理論は思想の具体的内容を決定することはないが、ある思想が理論的に成立しないことを主張できる場合がある。「共同体感覚を持つ」という言葉使いを「共同体感覚を持ったことにより、個人が共同体に貢献する生き方を自動的にできるようになる」と捉えている人を見受けるが、それは残念ながらアドラー心理学の理論と矛盾する。なぜなら、個人の主体性という根本原理に矛盾するからである。その原理によれば、「個人が共同体感覚を使う」ことはあっても、「共同体感覚が個人を動かす」ことはないからである。

また「共同体感覚を使う」目的も常にライフスタイルという個人的目標追求の中にあることを意識しなければならない。共同体感覚論は、お互いを自分の目標追求のための道具にしあうことは止む得ないという立場に立っている考え方でもある。このことは「共同体感覚」が実体化・偶像化されることを防ぐ上で重要であると思われる。また、ここで注意しなければならないのは、「共同体感覚が個人を動かす」という考え方が間違っていると主張しているのではなく、それはアドラー心理学の考え方ではないと主張していることである。

利己主義（思想）		
不健康な人格	利己主義	支配関係
性格類型論（技法論）		
要素論	原因論	精神内界論
客観实在論		
運命論		

図2 アドラー心理学の誤解の体系

4. アドラー心理学の理論的誤解のパターン

図2にアドラー心理学の理論的誤解の体系を示す。ここで利己主義は不健康な人格や他者の利益に無関心な私的利益追求やそれに基づく競合関係や縦の関係（支配・所有関係）と定義する。基本的な誤解は、全体論が要素論になる、目的論が原因論になる、対人関係論が精神内界論になる、認知論が客観实在論になる、主体論が運命論になる、ライフスタイル論が性格類型論になる、共同体感覚論が非共存的利己主義になるの7パターンである。これらはお互いに反対語の関係にある。よってこの誤解の体系の任意の一要素は、アドラー心理学のあらゆる理論要素に矛盾する。誤解の体系はその中では首尾一貫しているので、それ自体は誤りではないが、それはアドラー心理学ではない。そのため一度誤解の体系にはまると、そこから脱却するのは容易ではない。アドラー心理学を学ぶ者はまず正しい体系を学ぶのがよいが、アドラー心理学を教える者は誤解の体系を必ず知っておかなければならない。ここでは、比較的議論されることが少ないと思われる精神内界論、性格類型論、運命論について説明を加える。

4-1. 精神内界論

精神内界論とは、個人の行動をその個人の精神内界の機能や構造の問題として捉えようとする要素論的かつ原因論的立場である。対人関係論においては、行動の意味や目的は、ストレスや欲求不満の解消といった精神内界にあるのではなく、例えば、他者に対する優越や支配といった対人関係の様式にあると考える。あるいは治療現場においても、例えば、精神内界に存在する過去に形成された母親と関係のイメージを改善するのではなく、現実の具体的な対女性関係を改善することに取り組む。夢を見るといった一見精神内界的な出来事も将来の対人関係に向けた行動のリハーサルであると考えられる。

4-2. 性格類型論

性格類型論は数種の特徴により性格を分類して人に当てはめる考え方である。血液型性格類型やエニアグラムとかは性格類型論である。性格類型論には根強い人気がある。その利点は、簡単に理解できる、話題にできる、言い訳に使って責任を回避できる、自己の利益をはかれる、対処法が決まっているので安心できる、中毒しやすいなどの点にあると思われる。しかし多くの人が信じていることが理論的に正しいことであるとは必ずしも言えない。

性格類型論は要素論であり、原因論であり、精神内界論であり、客観实在論である。「性格が自分を動かす」、「ある性格になるとある行動ができるようになる」、「肯定的思考さえすれば性格が変わる」、「性格とは客観的实在である」といった考え方は、言うまでもなくアドラー心理学のあらゆる基本前提に矛盾している。性格類型論ではその人の人生の運動の法則は分からないし、その人を健康な方向に勇気づけることもできない。アドラー心理学のライフスタイル類型やA B C D類型（優先課題と積極性による分類）は、ライフスタイル診断のお稽古や結婚相性診断に使

われる。しかしこれらは性格類型論であるから、使うときは使用目的を意識して使わなければならない。

4-3. 運命論

運命論とは「世界の運命は客観的に定まっており、自分はそれに従うしかない」という考え方である。多くの患者は自分は無実の被害者であると感じている。しかし主体論によれば、一切を決めたのは自分である。従って「可哀想な私」を選んだのも私であり、「可哀想な私」と他者に言うことにしたのも私であり、それによって他者の「注目」や「同情」を得ようとしたのも実はこの私なのである。つまりこの場合主体論から見れば、「患者が積極的に運命論を使って、他者のサービスを期待している」と考えられる。

主体論には自己の主体性だけでなく、他者の主体性がある。他者には他者の主体性があり、たとえ自分がどんなに丁寧に接しても、それをどう受け取るかは他者が決めることである。もし他者から自分の期待する結果を必ず得る方法があると考えれば、それは他者を機械と見なすことであり、他者の主体性という原理を否定していることになる。そういう意味でもアドラー心理学に「正解」15)はないと思われる。

5. 実践論

最終的には、正しい理解を頭で得るだけでなく、私生活で実践することによってアドラー心理学を身につけて行くことが課題となる。自分なりに自分の責任を問いつける姿勢が必要かと思う。アドラー心理学は体験的な生きた出来事のなかではじめて実感として理解できるものである。高い意識と情熱を持ち、仲間と共に学び続けていないと、いつの間にか原因論的発想に陥って、アドラー心理学の誤用¹⁶⁾につながる可能性が高い。

アドラー心理学の誤用から脱却し続けるためには、

- (1) オープンカウンセリングや学会主催の講座に参加すること
- (2) アドラーの原典や学会誌『アドレリアン』を読むこと
- (3) お互いに話し合い、学び合い、点検し合う場と遊び仲間をつくること¹⁷⁾
- (4) できれば学会誌『アドレリアン』に自らの実践や見解を公表すること¹⁶⁾
- (5) 失敗しながらも絶えずアドレリアンを指向すること¹⁸⁾

が効果的である。また上記を実践することは、他のアドラー心理学を学ぶ者にとっても有益であるし、楽しいことである。アドラー心理学は目的論に立脚しているから、不必要に批判を恐れることもない。なぜなら、批判されたことが原因で自分に不幸が訪れるとは考えないからである。

アドラー心理学の理論は相互に密接に関連しているので、どれか一つでも誤解すれば、たちまち全体がアドラー心理学でなくなるようにできている。だからアドラー心理学は、全体の理解が向上しないと、効果が現れない。しかし、そこにアドラー心理学を学ぶ者の苦勞があり、喜びがあると思われる。

6. まとめ

アドラー心理学の理論、技法、思想を明確に区別する利点と、それらが相互に必要な不可欠かつ無矛盾に関連していることを考察した。アドラー心理学の理論、技法、思想として、主体論と認知論と3つの基本前提からなる基本理論、ライフスタイル論、共同体感覚論を採用し、個々の理論に対する解説を交え、これらの間の対応関係を考察した。3つの基本前提である全体論、目的論、対人関係論とライフスタイルである自己概念、自己理想、世界像と共同体感覚論の3つの要素である健康な人格、共同体への貢献、対等な対人関係がそれぞれ明確に対応することを見出した。その結果、共同体感覚論を民主的なライフスタイルを指向する思想として理解できた。本論の理論構成に対するアドラー心理学の理論的誤解の体系について解説し、誤用からの脱却について私見を述べた。

文献

- 1) Manaster,G. and Corsini,R.: Individual Psychology.F.E.Peacock,Illinois, pp.1-16,1987.
- 2) 野田俊作監修：実践カウンセリング。ヒューマンギルド出版部， pp.1 - 15, 1986.
- 3) 角野雅芳：アドラー心理学の理論・思想・技術。アドレリアン7(2)： 69, 1994.
- 4) 野田俊作：個人の主体性。アドレリアン11(3)： 203, 1998.
- 5) 野田俊作：アドラー心理学の基本前提(4) 認知論。アドレリアン1(2)： 48, 1985.
- 6) 野田俊作監修：実践カウンセリング。ヒューマンギルド出版部， pp.24 - 48, 1986.
- 7) アドラー， A. (岡田幸夫, 郭麗月訳)：子どものおいたちと心のなりたち。ミネルヴァ書房, pp.2 - 3, 1982.
- 8) 野田俊作：アドラー心理学の基本前提(3) 対人関係論。アドレリアン1(2)： 45, 1985.
- 9) 伊東毅：早期回想を使ったライフスタイル分析のやり方。アドレリアン11(2)： 136, 1997.
- 10) アドラー， A. (高尾利数訳)：人生の意味の心理学。春秋社， p.8, 1984. <Adler,A.:What Life Should Mean to You. 1931.>
- 11) 野田俊作：アドラー心理学トーキングセミナー。アニマ2001， 星雲社， p.101, 1989.
- 12) 野田俊作：続アドラー心理学トーキングセミナー。アニマ2001， 星雲社， p.25, 1996.
- 13) 野田俊作：続アドラー心理学トーキングセミナー。アニマ2001， 星雲社， p.85, 1996.
- 14) アドラー， A.：(高尾利数訳)：人間知の心理学。春秋社， p.16, 1987. <Adler,A.: Menschenkenntnis. Hirzel,Leipzig,1927.>
- 15) 水野美津子：HGとAGで学んだこと。アドレリアン12(1)： 56, 1998.
- 16) 鎌田穰：アドラー心理学の「誤解」と「誤用」。アドレリアン12(1)： 45, 1998.
- 17) 梅崎一郎：私はアドラー心理学をどのように学ばよいのだろうか。アドレリアン12(1)： 49, 1998.
- 18) 野田俊作：岩井俊憲氏の批判に答える。アドレリアン12(1)： 104, 1998.

更新履歴

2012年9月1日 アドレリアン掲載号より転載